

# Jak przetrwać upały

RCB

## JAK PRZETRWAĆ UPAŁY

OGRANICZ  
PRZEBYWANIE  
W PEŁNYM SŁOŃCU



PIJ DUŻO  
NIEGAZOWANEJ  
WODY



UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO,  
ZOSTAŃ W DOMU  
JEŚLI MOŻESZ



NOŚ NAKRYCIE GŁOWY



STOSUJ KREMY  
Z FILTREM UV



NIE ZOSTAWIAJ DZIECI  
I ZWIERZĄT W AUCIE



NIE PIJ ALKOHOLU,  
BO ODWADNIA ORGANIZM



W CIĄGU DNIA ZAMKNIJ  
I ZASŁOŃ OKNA



NOŚ LEKKĄ I PRZEWIENĄ  
ODZIEŻ

ZADZWOŃ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ OBJAWY PRZEGRZANIA ORGANIZMU  
PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURĘ, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE



 @RCB\_RP

 @rzadowecentrumbezpieczenstwa

 @rcbgovpl